

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Blinx / Shutterstock

Quien tiene un amigo tiene un tesoro (neurohormonal)

26 mayo 2020 21:39 CEST

Todos conocemos el valor de la amistad. Sabemos lo agradable que resulta pasar el rato junto a nuestros amigos y cuando hace tiempo que no lo hacemos los añoramos. Sabemos que podemos contar con ellos y que ellos pueden contar con nosotros. Al lado de un buen amigo nos sentimos más seguros, felices y optimistas, aunque a veces tengamos que hacer algunos sacrificios por ellos, del mismo modo que ellos también los hacen por nosotros.

Quien tiene un amigo tiene un tesoro, reza el dicho. Cuánta razón tiene y cuanta sabiduría encierra. Después de haber pasado varias semanas alejados físicamente de nuestros amigos, sin duda lo percibimos más que nunca. Hay quien piensa que es mejor tener pocos amigos, pero buenos. Y luego están quienes opinan que la cantidad de amigos dice mucho de una persona. También hay quien piensa que un amigo es aquel que siempre está presente cuando le necesitas y que nunca te falla. Mientras que otros defienden que un amigo es aquel que, aunque no esté presente, siempre te apoya o te escucha.

Aunque no nos pongamos de acuerdo sobre lo que significa la amistad, todos la reconocemos al instante. Se trata de ese afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Núcleo accumbens y endorfinas

Eso sí: no olvidemos que nace en nuestro cerebro. Se ha visto que cuando estamos junto a un amigo, la actividad de nuestros cerebros tiende a sincronizarse, una sincronización que decrece a medida que disminuye el grado de amistad. Una de las zonas cerebrales que más nota este efecto y que se activa con más intensidad a medida que aumenta la relación de amistad es el denominado núcleo

Autor



David Bueno i Torrens

Profesor e investigador de la Sección de Genética Biomédica, Evolutiva y del Desarrollo. Director de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1ST., Universitat de Barcelona

accumbens, que se encarga de generar sensaciones de placer y de bienestar. Por eso nos resulta tan agradable compartir ratos con nuestros amigos.

También por este motivo uno de los efectos que más hemos percibido durante el confinamiento obligado y necesario de estas últimas semanas ha sido un incremento de las sensaciones de tristeza, hasta llegar en algunos casos a bordear la depresión en algunas personas.

No sorprende demasiado teniendo en cuenta que, a nivel neuroquímico, se ha comprobado que la presencia de nuestros amigos estimula la producción de endorfinas. Las endorfinas son unos neurotransmisores cuya acción en el cerebro es, precisamente, estimular sensaciones placenteras y de bienestar. Forman parte de una familia de moléculas que se denominan de forma genérica opioides endógenos, por su semejanza estructural y de funcionamiento con los opiáceos que se usan en medicina para disminuir el dolor (y que, todo hay que decirlo, hay quien también usa de forma no controlada por un facultativo).

Se ha visto que el poder de las endorfinas para controlar el dolor puede llegar a ser incluso superior al de la morfina. Dicho de otro modo, la amistad disminuye la sensación de dolor, tanto si es físico como psicológico, y además nos obsequia con bienestar y placer.

Por si fuera poco, hay pruebas de que pasar un rato charlando con amigos reporta beneficios cognitivos e intelectuales. Realmente, quien tiene un amigo tiene un tesoro, con poder analgésico y mentalmente estimulante.

Síndrome de abstinencia de la amistad

El efecto cerebral de la amistad, sin embargo, no termina aquí. También hay evidencias de que la amistad estimula la producción de otro neurotransmisor, la *dopamina*, que se asocia a sensaciones de recompensa, optimismo y motivación. Por eso estar junto con los amigos nos resulta recompensante, mejora nuestro estado de ánimo y nos impulsa a continuar con nuestras actividades. Curiosamente el sistema dopaminérgico también interviene en las adicciones.

Por este motivo estar demasiado tiempo alejado de los amigos provoca añoranza, lo que vendría a ser un equivalente cerebral al síndrome de abstinencia (pero en sano, por supuesto). Es una cadena de proporciones inesperadas, porque resulta que el estado de ánimo se relaciona, a su vez, con una mejor función fisiológica del cuerpo, incluido el sistema inmunitario.

Las personas que mantienen relaciones de amistad sanas tienden a ponerse enfermas menos a menudo de lo que lo harían si no tuviesen amigos, disminuye su riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares e inflamatorias, etcétera.

Recuperar el tiempo perdido

Como hemos dicho, hemos pasado demasiado tiempo sin poder estar físicamente junto a nuestros amigos. Nos hemos mantenido en contacto con ellos a través de las redes sociales, pero el efecto no es el mismo.

Ahora que nos reencontramos, aunque sea con normas que implican un cierto distanciamiento físico, debemos recuperar el tiempo perdido. Posiblemente para muchos será un auténtico “subidón” de endorfinas y dopamina, amén de otros neurotransmisores que convertirán nuestro cerebro en un hervidero lleno de emociones placenteras. El tesoro de la amistad se mostrará en todo su esplendor.



neurociencia amistad confinamiento